

# Programmablauf

## Souveräner Auftritt

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Zeit	Thema
ab 08.30	Empfang mit Kaffee und Gipfeli
09.00–09.15 Uhr	<b>Begrüssung / Programm</b>
09.15–10.15 Uhr	<b>Kaltstart: Erster Speech (3') mit anschliessendem Feedback</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wer bin ich?</li><li>• Meine Motivation, hier zu sein</li><li>• Ein persönliches Veränderungsziel nach SMART</li></ul>
10.15–10.30 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
10.30–11.30 Uhr	<b>Arbeit am Tool «Ich als Marke – Das macht mich aus!»</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Elevator Speech – «Ich als Marke» (5')</li></ul>
11.30–12.30 Uhr	<b>Videoanalyse und Feedback «Ich als Marke»</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Persönliche Checkliste «Ich als Marke – Das macht mich aus»</li></ul>
12.30–13.45 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
13.45–15.00 Uhr	<b>Mentaltraining: So minimieren Sie Ihren Auftrittsstress</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Übung: Ich gerate in Stress, wenn...</li><li>• Bewusste Vorbereitung eines Auftritts – Die Schüsselmomente</li><li>• Eigenes Konzept – Das mache ich zukünftig anders</li></ul>
15.00–15.15 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
15.15–16.00 Uhr	<b>Filmanalyse – Eindrückliche Reden</b>
16.00–16.15 Uhr	<b>Wrap up: Entscheidende Punkte für einen erfolgreichen Auftritt</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Checkliste «Auftrittskompetenz»</li></ul>
16.15–16.30 Uhr	<b>Final Speech – Meine Learning</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Diese drei Punkte mache ich zukünftig anders!</li></ul>
16.30 Uhr	Verabschiedung / Ende des Seminars

## Veranstaltungsort

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Schaffhauserstrasse 228

8057 Zürich

[www.zwb.uzh.ch](http://www.zwb.uzh.ch)

### Individualverkehr

Das Zentrum für Weiterbildung verfügt über ein eigenes Parkhaus. Weitere Parkgelegenheiten in unmittelbarer Nähe.

### Öffentlicher Verkehr

Tram Nr. 10 oder 14 ab Zürich HB oder Zürich Oerlikon bis zu den Haltestellen Hirschwiesenstrasse oder Berninaplatz. Erreichbar ab Zürich HB innerhalb von 15 Min.

